



Smoothie vert

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 2 pommes vertes (type Granny Smith)
- 1/2 citron
- 1 petit concombre
- 30g de feuilles d'épinard
- 1 Banane
- Eau ou lait

- *Laver et couper le concombre et la pomme en morceaux.*
- *Laver les feuilles d'épinards.*
- *Introduire les ingrédients dans le Blender*
- *Ajouter un verre d'eau, le citron pressé.*
- *Mixer le tout.*
- *Déguster*

De préférence, gardez la peau des fruits et légumes s'ils sont bio !



Smoothie carottes, banane et orange

INGRÉDIENTS

Pour 2 verres :

- 2 carottes
- 1/2 orange
- 1 banane
- possible : 12.5 cL de lait (ou végétal)

PRÉPARATION

- *Laver et éplucher les fruits et légumes.*
- *Les couper grossièrement.*
- *Les placer dans le mixeur.*
- *Mixer pendant plusieurs secondes jusqu'à l'obtention d'un smoothie lisse et onctueux.*
- *Ajuster la texture avec glaçon ou boisson*
- *Servir le smoothie dans des grands verres et dégustez !*



Smoothie de betterave rouge, pommes & citron

INGRÉDIENTS

Pour 2 verres

- 100g de betterave cuite
- 1 pomme
- 1 orange
- Un trait de jus de citron
- 3-4 glaçons

PRÉPARATION

- *Versez tous les ingrédients dans un blender.*
- *Ajoutez 3-4 glaçons et mixez pendant 1 minute à vitesse maximale.*
- *Contrôlez si la texture est assez liquide, sinon ajoutez un peu d'eau.*
- *Versez le smoothie dans verres et servez sans attendre*

De préférence, gardez la peau des fruits et légumes s'ils sont bio !



Info nutrition



L'index glycémique, qu'est ce que c'est ?

Il s'agit de la capacité d'un aliment, à faire monter rapidement ou non notre glycémie (taux de sucre dans le sang)

Plus l'aliment (et le repas) sera riche en fibres, protéine et avec des lipides de bonne qualité, mais la glycémie augmentera rapidement

Classer en:

IG bas 

IG moyen 

IG élevé 

Surtout valable en cas de prise isolée. Lors d'un repas si il est complet l'IG sera modéré

La glycémie augmente ? et alors ?

Après avoir très vite augmenter, elle va descendre très vite (trop vite) et c'est surtout ça qui va entraîner des signes (car en manque de sucre, le cerveau se met en alerte.)

Coup de barre, somnolence, irritabilité, fringales sucrées en font partis. Avec un besoin de sucre.

En pratique ...



Peau enlevée
fibres cassées
Filtré
Pour un verre jusqu'à
3/4 fruits



Peau gardée
Fibre cassée
Fruit entier
Pour 1 verre :
2 fruits



Fibre dans une
matrice entière
Satiété
importante

En raccourci, tout ce qui se mâche facilement, augmentera facilement la glycémie, et tout ce qui prend du temps à se mâcher ne fera pas varier trop rapidement la glycémie.

Je peux manger 10 fruits par jour c'est bon pour la santé !

C'est vrai, car riche en vitamines, en fibre, en eau...mais aussi en fructose (sucre du fruit), qui comme toute source énergétique n'est pas souhaitable en excès. C'est pourquoi on recommande **entre 2 et 3 portions par jour.**